5.103 Polievka z fazuľkových strukov
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	14,00	14,00	15,00	15,00	16,00	16,00	18,00	18,00
mlieko	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
fazuľka sterilizovaná b.n.	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00	4,50	4,50
zemiaky	5,00	3,50	5,00	3,50	6,00	4,20	7,00	4,90
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
kôpor čerstvý	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Umyté, očistené a na kocky pokrájané zemiaky dáme variť do slanej vody. Keď sú zemiaky polomäkké, pridáme fazuľkové struky a povaríme. Do uvarenej polievky pridáme zápražku, ktorú sme pripravili z nasucho opraženej múky pridaním oleja, mlieka a vody. Rozšľaháme, zjemníme maslom, umytým pokrájaným kôprom, dochutíme cukrom, octom a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	385	96	3,36	3,1	0,9	8,8	2,4	76,4	0,9	0,365	0,0	0,1	8,4	0,0
B	465	116	4,07	3,8	1,2	10,8	2,9	94,3	1,1	0,437	0,0	0,1	9,6	0,0
C	556	134	4,95	5,0	1,8	12,60	3,7	113,6	1,3	0,579	0,0	0,1	10,2	0,0

D	654	164	5,67	6,2	2,5	14,8	4,2	129,5	1,5	0,652	0,0	0,1	11,2	0,0